

## Handout: Anforderungen bei der Arbeit

Kategorie	Anforderung	Definition
Arbeitsorganisation	<b>Zeitdruck</b>	<i>Bei der Arbeit herrscht hoher Zeitdruck, weshalb auch Überstunden keine Seltenheit sind.</i>
	<b>Leistungsdruck</b>	<i>Die Qualitäts- und Schnelligkeitsanforderungen an die Arbeit sind auch bei großer Arbeitsmenge sehr hoch. Es muss sehr viel Energie in die Arbeit gesteckt werden, um sie erfolgreich zu bewältigen.</i>
	<b>Störungen im Arbeitsablauf</b>	<i>Bei der Arbeit kommt es häufig zu Unterbrechungen, was die Konzentration negativ beeinflusst.</i>
	<b>Verfügbarkeit</b>	<i>Auf wichtige Anliegen muss auch außerhalb der regulären Arbeitszeit reagiert werden und die Vorgesetzten erwarten ständige Erreichbarkeit auch am Wochenende.</i>
Arbeitsinhalt/ Arbeitsaufgabe	<b>Aufgabenanforderungen</b>	<i>Die Arbeit erfordert ein hohes Maß an Konzentration, zum Beispiel weil oft mehrere Aufgaben parallel bearbeitet werden müssen.</i>
	<b>Veränderungsdruck</b>	<i>Die Anforderungen und Aufgaben bei der Arbeit verändern sich oft.</i>
	<b>Widersprüchliche Anforderungen</b>	<i>Die Erwartungen von unterschiedlichen Personen unterscheiden sich sehr, weshalb sich Aufträge oft inhaltlich widersprechen. Oft fehlt es an den nötigen Informationen für die Bearbeitung der Aufgaben.</i>
	<b>Unterforderung</b>	<i>Die Aufgaben sind sehr unterfordernd und langweilig.</i>
	<b>Überforderung</b>	<i>Die Aufgaben sind sehr schwierig und überfordernd.</i>
	<b>Emotionsarbeit</b>	<i>Damit man den Erwartungen auf der Arbeit gerecht wird, muss man sich oft verstellen. Seine eigentlichen Emotionen und Gefühle darf man nicht zeigen.</i>
	<b>negatives Emotionserleben</b>	<i>Bei der Arbeit werden oft emotional schwierige Situationen, wie zum Beispiel Ärger oder die Konfrontation mit den Schicksalen von Anderen, erlebt.</i>

<b>Arbeitsumgebung</b>	<b>störende Umgebungsfaktoren</b>	<i>Es herrschen physische Umgebungsfaktoren, die sich negativ auf die Arbeit auswirken. Es besteht keine Möglichkeit, diese aktiv zu verbessern.</i>
	<b>Risiken &amp; Gefahren</b>	<i>Bei der Arbeit herrscht oft ein hohes Risiko, sich Verletzungen zuzuziehen.</i>
	<b>Körperliche Belastung</b>	<i>Die Arbeit ist körperlich anstrengend, weil zum Beispiel viele Lasten getragen werden müssen oder die Arbeit hauptsächlich im Stehen verrichtet wird.</i>
	<b>Technische Probleme</b>	<i>Die Arbeit wird regelmäßig durch technische Probleme, wie etwa geringe Leistungsfähigkeit von Computern oder das Abstürzen von Software, behindert.</i>
<b>Soziale Beziehungen</b>	<b>Bedrohung (verbal und körperlich)</b>	<i>Die Atmosphäre am Arbeitsplatz ist feindselig. Es kommt oft zu Beleidigungen und Spott.</i>
<b>Personenbezogene Anforderungen</b>	<b>Private Belastung</b>	<i>Auch außerhalb der Arbeit ist der Alltag sehr anstrengend und stellt viele Anforderungen. Es muss vielen Verpflichtungen nachgekommen werden.</i>

Quelle:

Schulte, E.-M., Wittner, B., & Kauffeld, S. (2020). Ressourcen und Anforderungen in der Arbeitswelt umfassend messen: Entwicklung und Validierung eines Fragebogens (ReA). Manuskript in Vorbereitung.